

## Консультации по питанию и разрешенной фармакологической поддержке

**Цель:** выявление общих целей и стратегий питания между тренером и спортсменом, оценка влияния питания и физических нагрузок на различные органы и системы органов спортсмена; восполнение питательных веществ, затраченных во время физической деятельности и вне ее; снижение факторов, лимитирующих восстановление организма.

### **Задачи:**

- оценить функциональное состояние спортсмена;
- определить состояние утомления, перетренированности, скрытых предпатологических состояний;
- определить влияние интенсивных физических нагрузок и питания на организм спортсмена;
- изменение составных компонентов тела в соответствии со спортивной периодизацией;
- выявление и коррекция индивидуальных реакций чувствительности на пищу;
- контролировать восстановление после интенсивных физических нагрузок.

### **Консультация** специалиста по питанию включает:

- интерпретацию показателей состава тела, выявление проблемных областей;
- разбор основного рациона питания, исправление ошибок с учетом поставленной задачи: набрать/снизить/сохранить массу тела;
- рекомендации по питьевому режиму;
- рекомендации по питанию и гидратации до, во время и после тренировок/соревнований;
- рекомендации по использованию специализированных продуктов спортивного питания (в основном для спортсменов старше 18 лет).

### **Практическая значимость результатов:**

- контроль текущего функционального состояния спортсмена;
- коррекция функционального состояния;
- выявление переутомления, контроль восстановления;
- коррекция пищевого рациона и тренировочного процесса;
- укрепление здоровья спортсмена.

Рекомендуется обследование не менее каждые двух месяцев в течение подготовительного периода, а также после интенсивных физических нагрузок. В соревновательном периоде: за 2 недели до соревнований и на следующий день после соревнований. В восстановительном периоде – не реже 1 раза в месяц.





## Консультации по питанию и разрешенной фармакологической поддержке

При возникновении необходимости в отчете с подробно расписанным рационом питания, включающем продукты и блюда с указанием веса порций в соответствии с индивидуальными энерготратами спортсмена, проводится дополнительное тестирование (это в том случае, если спортсмен готов особо тщательно следить за потреблением белков, жиров, углеводов и общей калорийностью).

Цель данного теста - измерение энерготрат в покое и во время физической нагрузки повышающейся мощности (на беговой дорожке) в диапазоне тренировочных пульсов с использованием пульсометра и газоанализатора. Тестирование проводится после кардиологического осмотра.

Также спортсмен получает во временное пользование прибор с нагрудным поясом, который нужно будет носить в течение тренировки для записи ЭКГ. После этого прибор с поясом возвращается специалисту. По результатам данного тестирования производится расчет среднесуточных энерготрат с учетом индивидуального уровня метаболизма спортсмена.

Если стоит цель - снизить массу тела, то данное тестирование проводится еще и с использованием шагомера. В результате спортсмен получает еще и отчет по режиму двигательной активности, в котором даны рекомендации по оптимальной скорости передвижения (аэробная нагрузка), километражу, количеству шагов и ЧСС для наилучшего сжигания жировой массы.